

| 1日(月)  | 2日(火)  | 3日(水)  | 4日(木)   | 5日(金)   |
|--|--|--|---|---|
| セルフビビンバ<br>牛乳<br>もずくスープ<br>ミニトマト<br><br>672kcal 27g  | マーボーめん<br>(ゆで中華めん)<br>牛乳<br>ぎょうざ<br>中華きゅうり<br><br>690kcal 29g  | ごはん<br>牛乳<br>いかの更紗あげ<br>ゆできゃべつ<br>トマト<br>夕顔のっぺ<br><br>629kcal 26g                    | キーマカレー<br>(麦ごはん)<br>牛乳<br>こんにゃくサラダ<br>オレンジ<br><br>648kcal 23g         | ごはん<br>牛乳<br>鯖塩焼き<br>なめたけあえ<br>豚汁<br><br>622kcal 28g                  |
| 8日(月)  | 9日(火)  | 10日(水)   | 11日(木)  | 12日(金)  |
| ごはん<br>牛乳<br>小あじの南蛮づけ<br>おひたし<br>野菜そぼろ煮<br><br>695kcal 26g   | 米粉パン<br>牛乳<br>煮込みハンバーグ<br>サラダ<br>シンデレラシチュー<br><br>723kcal 31g  | チャーハン<br>(麦ごはん)<br>牛乳<br>しゅうまい<br>中華サラダ<br>青梗菜と卵のスープ<br><br>589kcal 23g              | ごはん<br>牛乳<br>筑前煮<br>れんこんはさみ揚げ<br>いそあえ<br>りんご<br><br>637kcal 25g       | ごはん<br>牛乳<br>鮭のマヨネーズ焼き<br>たくあんあえ<br>白玉団子汁<br><br>613kcal 27g          |
| 15日(月)   | 16日(火)   | 17日(水)   | 18日(木)  | 19日(金)  |
| 敬老の日<br><br><br><br>692kcal 23g | カレーうどん<br>牛乳<br>野菜コロッケ<br>ゆできゃべつ<br><br>692kcal 23g  | ごはん<br>牛乳<br>鯖の味噌煮<br>アーモンドおひたし<br>かきたま汁<br>梨<br><br>643kcal 29g                     | ごはん<br>牛乳<br>厚揚げときゃべつの<br>味噌炒め<br>ごまポテト<br>中華スープ<br><br>627kcal 22g   | 若布ごはん<br>牛乳<br>鶏肉から揚げ<br>浅漬け<br>味噌汁<br><br>661kcal 26g                |
| 22日(月)   | 23日(火)   | 24日(水)   | 25日(木)  | 26日(金)  |
| ごはん<br>牛乳<br>きんぴら肉団子<br>アスパラと<br>エリンギのソテー<br>親子汁<br><br>642kcal 27g  | 秋分の日<br><br><br><br>629kcal 26g | 秋の香りごはん<br>牛乳<br>ししゃもフリッター<br>野菜ごまあえ<br>おぼろ汁<br><br>629kcal 26g                      | ごはん<br>牛乳<br>豚肉しょうが焼き<br>チーズポテト<br>味噌汁<br>グレープフルーツ<br><br>628kcal 26g | ごはん<br>牛乳<br>がんもきのこあんかけ<br>ゆでブロッコリー<br>つみれ汁<br>バナナ<br><br>629kcal 24g |
| 29日(月)   | 30日(火)   |  |   |   |
| ハヤシライス<br>(麦ごはん)<br>牛乳<br>海草サラダ<br>くだもの<br><br>700kcal 22g   | 和風汁(大麦麺)<br>牛乳<br>栗入りコロッケ<br>変わり漬け<br><br>616kcal 24g  |  |   |   |